

Semaine N°	Jour	Date	Type séance	Séance	Récupération	
48	Lundi 19h00	26-nov	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	27-nov	VMA Extérieure	VMA en extérieur 2x12 / 35"-30"	R=3'00"	
	Mercredi 19h30	28-nov	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	29-nov	Seuil Long	VMA 10-13,5	3x1600m+1200m	r = 2'00
				VMA 14-16,5	2x2000m + 2x1600m	r = 2'00
				VMA 17-20,5	3x2000m+1600m	r = 2'00
Vendredi 19h00	30-nov	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier			
Samedi Dimanche	2-déc.	La ronde du terroir - Beaume de Venise				
49	Lundi 19h00	03-déc	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	04-déc	VMA Longue	VMA 10-13,5	2x4 400m	R=3'00"
				VMA 14-16,5	2x5 400m	
				VMA 17-20,5	10 x 400m	
	Mercredi 19h30	05-déc	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	06-déc	Circuit Ville (550m)	VMA 10-13,5	5 circuits	r = 1'40
VMA 14-16,5				6 circuits	r = 1'30	
VMA 17-20,5				7 circuits	r = 1'20	
Vendredi 19h00	07-déc	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier			
Samedi Dimanche	09-déc	Eco trail de Noël - Cavailon Eco trail du val des nymphes - La garde adhémar				
50	Lundi 19h00	10-déc	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	11-déc	Côtes Courtes	VMA 10-13,5	2x7 / 35"-1'30"	R=3'00"
				VMA 14-16,5		
				VMA 17-20,5		
	Mercredi 19h30	12-déc	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	13-déc	Seuil Long	VMA 10-13,5	3x1600m+1200m	r = 2'00
VMA 14-16,5				2x2000m + 2x1600m	r = 2'00	
VMA 17-20,5				3x2000m+1600m	r = 2'00	
Vendredi 19h00	14-déc	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier			
Samedi Dimanche	16-déc	Samedi 15 : Duo nocturnes de Noel - Saint Etienne des sorts				
51	Lundi 19h00	17-déc	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	18-déc	VMA Courte	VMA 10-13,5	2x6x200m	R=3'00"
				VMA 14-16,5	2x5x300m	
				VMA 17-20,5	2x5x300m	
	Mercredi 19h30	19-déc	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	20-déc	Circuit cross (750 m)	VMA 10-13,5	4 circuits	r = 1'45
VMA 14-16,5				5 circuits	r = 1'40	
VMA 17-20,5				6 circuits	r = 1'30	
Vendredi 19h00	21-déc	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier			
Samedi Dimanche	23-déc	Préparation du réveillon de Noël				